Eingang Jump for two

ERKLÄRUNG:

Das Seil schwingt vorwärts. Ein Springer dreht sich in das Seil herein und springt im Zwischensprungrhythmus. Anschließend dreht sich der zweite Springer von der anderen Seite in das Seil herein und beide springen zusammen im Seil.

TIPP:

Diese Übung zunächst mit nur einem Springer im Seil durchführen, bis dieser sicher springt. Erst wenn diese Übung sicher klappt, dann kann gemeinsam gesprungen werden. Es ist wichtig, dass beide Springer nah beieinander stehen.

Abwechselndes Springen

ERKLÄRUNG:

Beide Springer springen im Zwischenrhythmus im Seil. Das Seil wird abwechselnd für beide Partner geschwungen. Der jeweils andere Partner führt dabei das Seil nah an dessen Hüfte.

TIPP:

Um sich auf den Sprung vorzubereiten, kann das Seil einmal zwischen beiden Springern geschwungen werden.